

[Home](#)**INFORMAZIONI****La dieta mediterranea**

La dieta mediterranea non è uno specifico programma dietetico, ma un insieme di abitudini alimentari tradizionalmente seguite dai popoli della regione mediterranea.

Vi sono almeno 16 stati che si affacciano sul Mar Mediterraneo e le abitudini alimentari variano da Paese a Paese a seconda della cultura, delle tradizioni etniche e della religione. Ma vi sono alcune caratteristiche che li accomunano

**◉ La Dieta Mediterranea**

La dieta mediterranea non è uno specifico programma dietetico, ma un insieme di abitudini alimentari tradizionalmente seguite dai popoli della regione mediterranea.

**MENU**

- [Home](#)
- [Prodotti alimentari](#)
- [Vini e bevande](#)
- [Ricette](#)
- [Alimentazione e Salute](#)
- [Altre notizie e novità](#)
- [Ditte](#)
- [Filo diretto con...](#)

**FOCUS ON****DITTE SEGNALATE****AREA RISERVATA**

Username

Password

☐ Ricordami[Password dimenticata?](#)**ACCESSI** ShinyStat  
3173

- Un elevato consumo di frutta, verdura, patate, fagioli, noci, semi, pane e cereali
- Uso dell'olio d'oliva per cucinare e per condire
- Moderate quantità di pesce, ma poca carne
- Piccole/moderate quantità di formaggio grasso e yogurt intero
- Consumo moderato di vino, di solito ai pasti
- Alimentazione basata su prodotti locali, stagionali, freschi Stile di vita attivo

## ◉ **Mangiare sano ...a Rocca Priora, con la Dieta Mediterranea**



A **Rocca Priora (Roma)** il 29 settembre 2007, nel Palazzo Savelli, si è tenuta una manifestazione per promuovere i prodotti enogastronomici della Regione Lazio per la Dieta Mediterranea.

La manifestazione, aperta a tutti, è stata caratterizzata da due momenti: la presentazione di prodotti enogastronomici ed alimentari da parte dei produttori della Regione Lazio che hanno offerto degustazioni e campioni omaggio ed un convegno-incontro dove medici specialisti della salute e dell'alimentazione hanno informato i consumatori sul corretto uso degli alimenti per la dieta mediterranea.

### ULTIME PAGINE PUBBLICATE

- Foto dell'Evento e del Convegno
- Grazie a ...
- Olio extravergine di oliva Sabina DOP
- Olio extravergine di oliva Canino DOP
- Verdure di stagione
- I Formaggi tipici

### PAGINE PIÙ LETTE

- Erbe aromatiche
- Cantine di S. Benedetta
- Consigli della nonna
- Agricoltura Capodarco
- Grazie a ...
- Produttori di Vini